



DÉCEMBRE 2021 – JANVIER - FÉVRIER 2022

## LE PORTE-PAROLE

### APHASIE RIVE-SUD, UN MILIEU DE VIE QUI FRANCHIT UNE AUTRE ÉTAPE !

#### REVER !

Je vous soumets quelques pensées qui nourrit ma vie et mes actions.

FRANCINE BLANCHARD

Certains regardent la réalité et disent :  
**Pourquoi ?**

Moi, je rêve de l'impossible et je dis :  
**Pourquoi pas ?**

George Bernard Shaw

Tu dois continuer de rêver, souhaiter de grandes choses et poursuivre tes objectifs, car personne ne le fera à ta place

Les Beaux proverbes

Le futur appartient à ceux qui croient à la beauté de leurs rêves

Eleanor Roosevelt

Pour réaliser une chose vraiment extraordinaire, commencez par la rêver. Ensuite, réveillez-vous calmement et allez d'un trait jusqu'au bout de votre rêve sans jamais vous laisser décourager.

Walt Disney

Si vous avez un Rêve, donnez-lui la Chance de se Réaliser

Source inconnue

Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve une réalité.

Antoine de Saint-Exupéry

**C'EST LA GRACE QUE JE VOUS  
SOUHAITE POUR 2022  
ET LES ANNEES A VENIR !**

#### NOTRE NOUVELLE ANIMATRICE



Valérie Blanchette-Gingras

FRANCINE BLANCHARD

Nous sommes heureux d'accueillir notre nouvelle animatrice Valérie.

Valérie, non seulement prépare les jeux de mots, anime les ateliers de langage mais elle saura étendre ses habiletés d'animatrice pour assurer la continuité du « Café du bien » auprès des proches-aidants et « J'active mes neurones ».

Pour Aphasie Rive-Sud, d'avoir de l'animation assurée par ses ressources humaines plutôt que la coordonnatrice et/ou contractuelle reflète une nouvelle étape franchie dans l'histoire de l'organisme.

Les efforts portés par le conseil d'administration et la coordonnatrice portent fruit. Malgré que la précarité d'un poste à temps partiel soit toujours présente, il n'en demeure pas moins que le rehaussement du budget à la mission a pu permettre une percée dans la vie de l'organisme.

Dans un monde idéal, certes tant le poste de la coordination que de l'animation mériteraient d'être à temps complet, pour mieux proposer une offre de services adéquate auprès des membres et une meilleure couverture dans les différentes concertations du territoire. Toutefois, je suis assurée que le conseil d'administration veillera à poursuivre les démarches auprès du Ministère pour un rehaussement du budget à la mission adéquat avec la collaboration de Michèle Durhone, nouvelle coordonnatrice et Valérie Blanchette-Gingras, nouvelle animatrice.

**QUE LE MEILLEUR SOIT!**

## RÉFLEXIONS INSPIRANTES

DENIS THOUIN



### Enfin!

Lors de nos récentes retrouvailles, j'ai reconnu, dans vos yeux, le même pardon pour cette Vie qui a pourtant mise à mal notre capacité de communiquer ! Aux antipodes de la rancune et de l'apitoiement pourtant légitimes, vos yeux souriants de vie, vous combattez, courageusement les séquelles d'un premier assaut de la mort sur vous ! » Malgré les « malgré », votre Santé vous ayant lâché la main, vous saluez de la vôtre ceux à qui vous savez devoir beaucoup. Donnant, avec nos proches, une deuxième chance à la Vie malgré ses crocs-en-jambe ! N'y manquait, semble-t-il, que de nous rassembler à nouveau. Comment vous en remercier en ce retour à la normale tout juste à temps pour un Temps des Fêtes qu'entourés de vos proches, je vous souhaite doux et chaleureux ! Enfin!

Denis Thouin  
(Décembre 2021)

### « J'ai content ! »



Il m'arrive encore un peu d'écorcher les mots et de les chercher! Vestiges de ceux-là que j'employais au plus fort de mon Aphasie en 2005, il en est un que j'affectionne et que j'utilise encore aujourd'hui ! Ainsi donc, depuis un AVC ("Bobo-tête"), "Je suis heureux " est devenu ' « J'ai content » ! Je n'énumérerai pas ici les raisons d'un tel état de grâce parce qu'elles sont si nombreuses.

Qu'il m'arrive parfois de m'entendre dire « i'ai très content » ! Comme en un juste retour des choses, que n'en serait-il pas ainsi après tout ?

Denis Thouin  
(Novembre 2021)

## AFFIRMATIONS INSPIRANTES

L'incertitude est aussi une foule de possibilités.

La chance consiste à pouvoir saisir les opportunités.

Nous faisons les choses correctement par sens du devoir, mais nous les faisons admirablement par amour.

La seule chose qu'on est sûr de ne pas réussir est celle que l'on ne tente pas.

Ne laisse jamais les ombres d'hier obscurcir les lumières de demain.

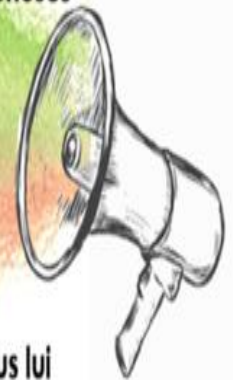
Ceux qui réussissent ne font rien d'extraordinaire, mais prennent la peine de faire des choses qu'il est facile de ne pas faire.

Rien n'est infranchissable. Pas même les barrières que l'on s'impose.

Votre esprit croira toujours ce que vous lui dites. Donnez-lui de l'espoir. Donnez-lui de la vérité. Donnez-lui de l'amour.

8 PENSÉES  
POSITIVES

Pour influencer  
l'appréciation  
de vos journées!



Source : pdf prof.com

## UNE RECETTE

### POUR LE CORPS



Source Groupe Slimmit

### SALADE DE THON

#### INGRÉDIENTS

- 3 boîtes (5 onces chacune) de thon dans l'eau, égouttées et en flocons
- 2 gros avocats, pelés, dénoyautés et coupés en gros dés
- 1 concombre anglais, tranché en demi-lunes
- 1 petit oignon rouge, tranché finement
- ¼ tasse de persil ou de coriandre hachée
- ¼ tasse d'huile d'olive
- jus de 1 citron
- sel et poivre du moulin frais, au goût

#### PRÉPARATION

1. Placer le thon dans un grand saladier.
2. Ajouter les dés d'avocat, les tranches de concombre, les tranches d'oignon et le persil ou la coriandre. Réserver.
3. Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre; fouetter pour bien mélanger.
4. Goûter les assaisonnements et rectifier en conséquence. J'ajoute presque toujours plus de citron et de sel.
5. Ajouter la vinaigrette à la salade; mélanger.
6. Servir.

*Bon appétit!*

### POUR L'ESPRIT

#### LA LOI D'ATTRACTION : SON CODE D'ACCES ET SES 6 CLES

source : Dr. Olivier Malderieux

La loi d'attraction fonctionne tout le temps, 7 jours sur 7, 24 heures sur 24. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle beaucoup de personnes n'ont jamais de résultats :

- il ne suffit pas de penser à quelque chose pour l'obtenir,
- il faut être aligné sur ses pensées tout au long de la journée,
- il vous faut un désir ardent, permanent et une foi absolue, accompagnés d'un super alignement.

La loi d'attraction attire, en continu, tout ce que vous projetez : le positif comme le négatif. D'où l'importance d'apprendre à réellement comprendre et maîtriser la loi d'attraction car c'est aussi un travail continu de la mettre au service de vos rêves et non de vos craintes.

Cette loi est comme un supermarché universel dans lequel il y a tout ce que vous désirez. Le problème c'est qu'il y a un code pour rentrer dans ce supermarché.

Ce code a 9 lettres : G. R. A. T. I. T. U. D. E.

Si vous n'avez pas la gratitude en vous, vous ne pourrez pas rentrer dans ce supermarché. Vous avez accès à tout ce que vous souhaitez et même plus, à condition que vous soyez vibrant de gratitude et de reconnaissance du matin et soir.

Vous devenez ainsi un aimant aimant, un aimant qui attire plein de choses grâce à sa résonance.

Par contre, une fois que vous êtes entré dans le supermarché par la gratitude, vous pouvez en être éjecté dès que vous commencez à critiquer, à vous plaindre, à jalouser ou à blâmer.

Le docteur rappelle deux points importants :

- La sensation de manque attire plus de manque.
- La sensation de critique repousse l'objet de vos désirs.

La 1<sup>ère</sup> clé est l'importance de **rester aligné du matin au soir**, et même du soir au matin. Vous devez apprendre à rester aligné sur ce que vous voulez tout le temps, car l'énergie va là où vous portez votre attention. Et l'énergie conduit les choses à vous.

# ACTIVONS NOS NEURONES !

## MOTS À COMPLÉTER

1. ES\_CROC \_\_\_\_\_
2. G\_UPILLE \_\_\_\_\_
3. AN\_IVERSAIRE \_\_\_\_\_
4. BOU\_EILLE \_\_\_\_\_
5. ODO\_RANT \_\_\_\_\_
6. PÉT\_LE \_\_\_\_\_
7. R\_DULE \_\_\_\_\_
8. COMPAG\_IE \_\_\_\_\_
9. FAUVET\_E \_\_\_\_\_
10. SUR\_TÉ \_\_\_\_\_

1. VI\_ANGLE \_\_\_\_\_
2. INT\_GRAL \_\_\_\_\_
3. AP\_ORTER \_\_\_\_\_
4. PROV\_RBE \_\_\_\_\_
5. RUI\_EUSE \_\_\_\_\_
6. DAN\_INER \_\_\_\_\_
7. PORT\_GE \_\_\_\_\_
8. EN\_UYANT \_\_\_\_\_
9. É\_OOLE \_\_\_\_\_
10. VIVIFI\_R \_\_\_\_\_

1. DÉFON\_ER \_\_\_\_\_
2. CAR\_NCE \_\_\_\_\_
3. FU\_ONCLE \_\_\_\_\_
4. DI\_INATION \_\_\_\_\_
5. PORT\_USE \_\_\_\_\_
6. V\_RENNES \_\_\_\_\_
7. ÉPANO\_ISSEMENT \_\_\_\_\_

## CARRÉ MAGIQUE

	114	51	137

398

398

398

187 161 135 121 106 105

104 96 86 74 54 51 10

Tiré de : Jeux pour stimuler votre mémoire, en collaboration avec la Fédération Québécoise Sociétés Alzheimer pp.69

## SUDOKU

	5							
			9	7	3			
7			5			8		9
		2		3	1			
		4				3	2	6
8		7	6	2	9		1	5
		6	1	4	8		9	2
9	2		3					
4	8	5	2	9	6	7	3	

Tiré de : Jeux pour stimuler votre mémoire, en collaboration avec la Fédération Québécoise Sociétés Alzheimer pp.39

## MOTS À L'ENVERS

### NEEVLLORI \_\_\_\_\_

Repas de fête que l'on prend la nuit de Noël et la nuit de la St Sylvestre

### AEERRIDNLC DE AETNL'L \_\_\_\_\_

Une tradition d'origine germanique destinée à faire patienter les enfants jusqu'à Noël.

### UXADAEC \_\_\_\_\_

Chose qu'on offre à quelqu'un pour lui faire plaisir, en particulier à l'occasion d'une fête ou d'un événement heureux

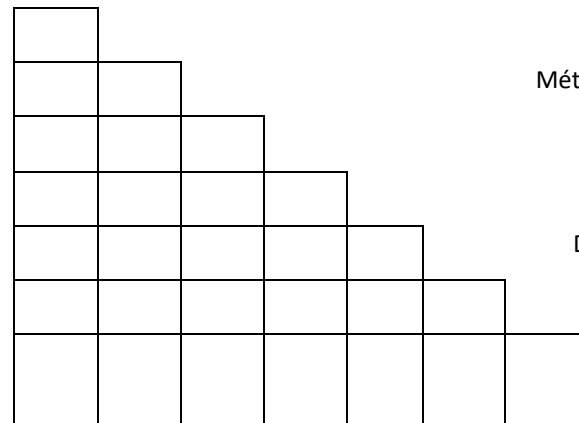
Tiré de : Jeux pour stimuler votre mémoire, en collaboration avec la Fédération Québécoise Sociétés Alzheimer p. 83

ON S'AMUSE

DEVINETTES

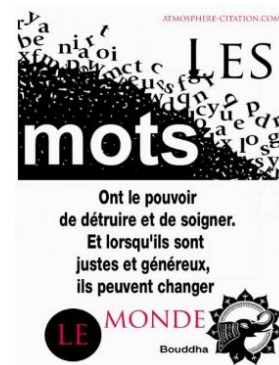
1. Mieux vaut m'avoir au plafond qu'au pied ? qui suis-je ?
2. On me trouve dans la cheminée ou sur la table, le soir de Noël ? Qui suis-je ?
3. Combien font 12 x 7 x 2 x 0 ?
4. Quel est le mot courant qui a une seule consonne et 5 voyelles différentes ?
5. Je peux être de surf ou de bande-dessinée ? Qui suis-je ?
6. Mon nom est contenu dans cette charade : mon 1<sup>er</sup> est le contraire de haut et mon 2<sup>e</sup> est le contraire.
7. Cinq sœurs sont dans une pièce : Anna est en train de lire, Thérèse cuisine, Katia joue aux échecs, Marie lave du linge. Que fait la cinquième sœur ?
8. Je suis à la fin du matin ;  
au début de la nuit ;  
au milieu de la journée ;  
absent du midi ;  
deux fois dans l'année ;  
Qui suis-je ?
9. Je traverse les campagnes et m'arrête dans les villes, mais reste toujours immobile. Qui suis-je ?
10. Tu es devant une baignoire remplie d'eau. Tu as une cuillère, une tasse et un seau. Quelle est la façon la plus rapide de vider la baignoire ?

LES MOTS EN TRIANGLE



- Consonne
- Métal précieux
- Monarque
- Crépuscule
- Devins rose
- Rongeur
- Animaux marins

Source : La ronde des mots no. 166, les publications Proteau





# LE MANDALA

Source : <https://www.lesfeesdelaconscience.com/8-raisons-colorier-mandalas/>

Le mot mandala vient d'une très ancienne langue indienne, le sanskrit. « Mandala » signifie cercle, circonférence. **Ce n'est pas un simple dessin**, les mandalas ont de nombreuses vertus ! Ils agissent autant au niveau psychique, physique, psychologique et spirituel. Découvrez ci-dessous les bienfaits de colorier des mandalas et n'hésitez pas à tester, cela ne peut que vous faire du bien !

★ **Développer votre créativité**

À force d'en colorier, votre créativité va se développer. **De plus, vous prendrez de plus en plus confiance en vous quant au choix des couleurs, de l'harmonie entre celles-ci. Vous vous laissez guider par votre intuition pour le choix des couleurs, sans même vous en rendre compte!** Laissez-vous aller, vous n'allez pas « rater »

★ **Se centrer et s'harmoniser**

Le fait de colorier des mandalas va donc vous permettre de **vous harmoniser et de vous recentrer**. Être centré et harmonisé énergiquement sont deux étapes importantes pour arriver à un **mieux-être intérieur**.

★ **C'est un outil de méditation**

★ **Réduire le stress**

★ **Un outil qui aide au lâcher prise**

★ **Le retour en enfance**

Colorier des mandalas, c'est **une joie de retrouver ces sensations que j'aimais tant étant enfant**.

★ **C'est un outil thérapeutique**

C'est Carl Jung qui a été le premier à s'apercevoir des vertus thérapeutiques de cette activité. Il a fait le lien entre le point central du dessin et la psyché de l'être. Pour lui c'est un moyen thérapeutique permettant de **rééquilibrer**, d'apporter paix et cohérence.



# NOS ACTIVITES HIVERNALES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
EN SALLE LANGAGE	<b>SUR ZOOM</b> THÉÂTRE J'ACTIVE MES NEURONES CAFÉ DU BIEN 1 FOIS/MOIS : LA PAROLE ENTRE NOUS	CHANT CHORALE EN LIGNE	YOGA & BRAIN GYM	SUR ZOOM  LANGAGE
	EN SALLE JOURNÉE PLAISIR		EN SALLE SCRABBLE	

NB : L'horaire des activités peut changer, veuillez vérifier au 450-550-4466 ou sur le site web : [www.aphasierivesud.ca](http://www.aphasierivesud.ca)

## LES SOLUTIONS

LES MOTS A COMPLETER : **CONTRAINTE  
DÉPENDANCE  
CERVEAU**

### DEVINETTES :

1. Ampoule
2. Bûche
3. 0
4. Oiseau
5. Planche
6. Haut
7. Joue aux échecs avec Katia
8. La lettre « N »
9. La route
10. Enlever le bouchon

### LES MOTS EN TRIANGLE:

R							
O	R						
R	O	I					
S	O	I	R				
R	O	S	I	S			
S	O	U	R	I	S		
O	U	R	S	I	N	S	

## CARRE MAGIQUE :

187	74	51	86
10	106	161	121
96	114	51	177
105	104	135	54

## SUDOKU

2	5	9	8	6	4	1	7	3
6	1	8	9	7	3	2	5	4
7	4	3	5	1	2	8	6	9
5	6	2	4	3	1	9	8	7
1	9	4	7	8	5	3	2	6
8	3	7	6	2	9	4	1	5
3	7	6	1	4	8	5	9	2
9	2	1	3	5	7	6	4	8
4	8	5	2	9	6	7	3	1

## MOTS À L'ENVERS

RÉVEILLON  
CALENDRIER DE L'AVENT  
CADEAUX

# DES NOUVELLES

CAMPAGNE DE FINANCEMENT **11 114 \$**

Il vous faudra si peu de temps pour lire ma lettre puis faire un don...



## RECETTES POUR L'ESPRIT

### LA LOI D'ATTRACTION : SON CODE D'ACCES ET SES 6 CLES (SUITE)

La 2<sup>ème</sup> clé est la suite logique de la première clé : concentrez-vous sur le résultat espéré et non sur les problèmes. : **Le poison de la loi d'attraction, c'est l'impatience.** Cette impatience, qui est un signe d'ingratitude, perturbe le cheminement du fonctionnement de l'Univers et bloque la loi d'attraction : quand vous plantez une graine, il faut que vous ayez la conviction absolue qu'elle va pousser et devenir magnifique.

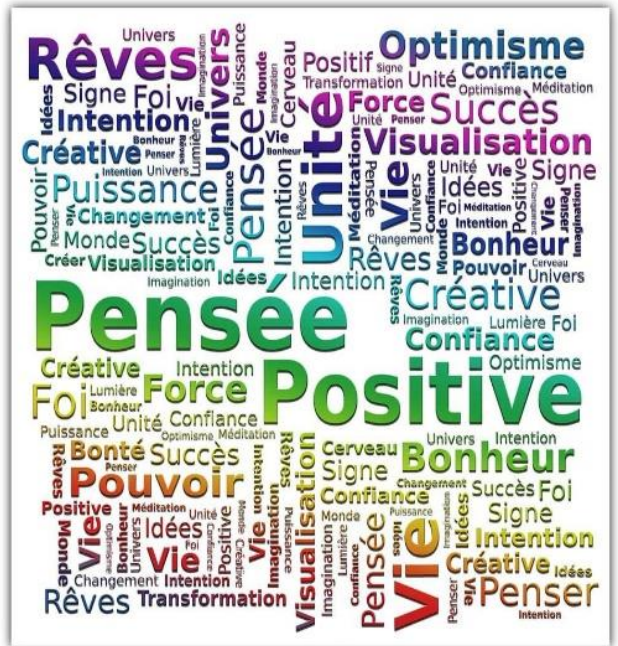
Faire un état des lieux de vos pensées et de votre vibration, se concentrer sur cet objectif simple, intégrer cette nouvelle phrase à vos mantras, améliorer votre sémantique : tout cela constitue votre 3<sup>ème</sup> clé qui permet de vous éclairer en conscience sur votre champ de vibration.

La 4<sup>ème</sup> clé : « chaque fois que je me sens mal, j'attire des choses qui vont renforcer mon mal-être ».

Le principe est simple : la sensation de bien-être attire les heureux événements et la sensation de mal-être attire le négatif.

La 5<sup>ème</sup> clé : La réalité que vous allez manifester dans votre vie est la résultante de ce que vous vibrez à l'intérieur, d'où l'importance de rester concentré sur votre bien-être permanent et sur la maîtrise de vos pensées (tout ce que vous ressentez et pensez génèrent votre réalité).

La 6<sup>ème</sup> clé revient sur la notion de manque : **le manque attire le manque.** Toute chose que vous souhaitez dans votre vie doit être dite dans une conscience d'abondance et non dans une conscience de manque.



Venez visiter notre site web :  
URL: [aphasierivesud.ca/](https://aphasierivesud.ca/)

N'oubliez pas d'aimer notre page Facebook  
<https://www.facebook.com/aphasierivesud/>

